

건강식습관을 길러요

1 정해진 시간에 규칙적으로 먹기

불규칙한 식사는 과식으로 이어집니다.
불규칙한 식사는 다음 끼니의 과식으로 이어져
영양불균형 및 비만을 초래합니다.
또, 소화불량 등 소화기관 관련
질환 발병으로 건강을
해치게 됩니다.



2 다양한 식품 골고루, 알맞게 먹기

다양한 식품을 골고루 섭취하여 부족하거나 과한 영양소가
없도록 합니다.
건강체중을 유지하기 위해서는 활동량에 맞는 알맞은 양을
섭취하여 비만과 만성질환을 예방합니다.



3 아침 식사 꼭 챙겨먹기

아침 식사는 두뇌 활동을 도와줍니다.
아침 식사는 두뇌 활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급하여
수업의 집중력 향상에 도움을 줍니다.
아침 식사를 거르면, 집중력이
떨어지며 다음 끼니의
과식으로 이어져
영양불균형, 비만 등을
초래합니다.



4 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

영양소 흡수율이 높아집니다.
음식을 꼭꼭 씹는 과정에서 침 분비가 늘어나 소화가 잘되게
도와주며 영양소 흡수율이 향상됩니다.

기억력, 집중력 등에 도움이 됩니다.
씹어먹는 과정에서 미각이 발달하며,
뇌가 자극을 받아 기억력, 집중력 등
두뇌 발달에 도움이 됩니다.
1회에 30번 정도 씹는 연습을 충분히 합니다.



5 싱겁게 먹기


소금의 성분인 나트륨은 신경 및 근육의 정상기능에
중요한 역할을 하지만,
과잉섭취는 고혈압, 심장병 등
만성질환을 유발할 수 있습니다.
나트륨 1일 섭취 권고량 :
2,000mg



6 온 가족이 함께 즐겁게 먹기



2023. 1월 급식 식단 안내

1/2 Mon	1/3 Tue	1/4 Wed	1/5 Thu	1/6 Fri
찰보리밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 검은깨목아채무침(5.6.13.18.) 두부구이/양념장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 복케이크(토끼)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/34.2/243.9/4.4	흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 파래자반(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.3/28.5/193.6/3.3	수수밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 등심커트링(미니)/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/25.6/253.1/2.7	찰현미밥 한우사골곰탕(1.5.6.8.13.16.) 심초김무침(13.) 고등어양념구이(5.6.7.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 깍두기(제조)(9.13.) 감자고로케(1.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/28.8/74.9/4.3	영양잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.) 사과오이무침(5.6.13.) 목살구이/부추무침(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/29.9/311.6/3.6
1/9 Mon	1/10 Tue	1/11 Wed	1/12 Thu	1/13 Fri
귀리밥(6.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 안동식찜닭(봉)(5.6.8.13.15.18.) 콩나물무침(5.13.) 김부각(5.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.2/25.6/201.3/4.2	발아현미밥 쇠고기무국(13.16.) 시금치된장무침(5.6.13.18.) 감자채베이크볶음(5.10.13.) 순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 탕갈호도/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/29/139.1/3	닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 유부무채국(2.5.6.9.13.16.) 유채된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 시카고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.7/23.6/288.3/4.6	쌀밥 복어무국(1.9.13.) 미트볼토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 집게맛살튀김(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 초코미니링도너츠(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/23.2/262.4/3.7	종 · 종업식 

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

- ◇ - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산
- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산
- 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
- 두부,콩 : 국내산,
- 꽃게 : 국내산, 복어채 : 러시아산

◇ 알레르기 정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣